

ATENCIÓN

CONMOCIÓN CEREBRAL
EN EL DEPORTE JUVENIL

PARA
ENTRENADORES
DE ESCUELA
SECUNDARIA

¿CÓMO SÉ SI UN ATLETA TIENE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Los atletas que muestran o notifican uno o más signos o síntomas enumerados a continuación después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo, podrían tener una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.

SIGNOS OBSERVADOS POR ENTRENADORES O PADRES

- Parece estar aturdido o desorientado.
- Se olvida de una instrucción, está confundido sobre su deber o posición, o no está seguro del juego, puntaje o de quién es su oponente.
- Se mueve con torpeza.
- Responde a las preguntas con lentitud.
- Pierde el conocimiento (*aunque sea por poco tiempo*).
- Muestra cambios de ánimo, comportamiento o personalidad.
- No puede recordar eventos *antes* o *después* de un golpe o una caída.



SÍNTOMAS REPORTADOS POR ATLETAS

- Dolor o "presión" en la cabeza.
- Náuseas o vómitos.
- Problemas de equilibrio o mareo, o visión borrosa o doble.
- Sensibilidad a la luz o al ruido.
- Se siente débil, desorientado, aturdido o grogui.
- Confusión o problemas de concentración o memoria.



NOTA:

Por lo general, los síntomas de conmoción cerebral, aparecen al poco tiempo de la lesión; sin embargo, es posible que algunos síntomas tarden horas o días en notarse o aparecer.



¿QUÉ DEBO HACER SI CREO QUE UN ATLETA TIENE UNA POSIBLE CONMOCIÓN CEREBRAL?

Como entrenador, si cree que un atleta tiene una conmoción cerebral, usted debe:



1 Retirarlo del juego.

2 Mantener al atleta con una posible conmoción fuera del juego durante el mismo día de la lesión y hasta obtener el permiso de un proveedor de atención médica. No trate de juzgar la gravedad de la lesión usted mismo. Solo un proveedor de atención médica debe evaluar al atleta de una posible conmoción cerebral.

3 Documentar y compartir la información sobre la lesión, como por ejemplo, cómo sucedió y los síntomas que presenta el atleta, para ayudar al proveedor de atención médica con el diagnóstico.

4 Informar a padres o tutores legales del atleta sobre la posible conmoción cerebral y enviarlos al sitio web de los CDC para que obtengan información sobre las conmociones cerebrales.

5 Pedirle al proveedor de atención médica indicaciones por escrito sobre los pasos que debe tomar para ayudar a que el atleta regrese al juego de manera segura. Antes de regresar al juego, el atleta debe:

- Haber regresado a sus actividades escolares normales.
- No tener ningún síntoma de lesión al realizar sus actividades normales.
- Tener el permiso del proveedor de atención médica para que comience el proceso de regreso al juego.

Para más información, visite:

www.cdc.gov/headsup/youthsports/index-esp.html



Usted también puede descargar la aplicación de CDC *HEADS UP* (en inglés) para obtener información a su alcance sobre las conmociones cerebrales. Simplemente scanee con su teléfono celular inteligente el código QR de la imagen a la izquierda.

ES PREFERIBLE PERDERSE UN JUEGO QUE TODA LA TEMPORADA.



Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Injury Prevention and Control